Alergia alimentară, pe înțelesul copiilor



material realizat cu sprijinul
Asociației Române de Educație în Alergii

Text: dr. Claudia Adriana Nicolae,
medic primar alergologie și imunologie clinică
Grafică: Georgiana Cristina Șchiopu
DTP: Ștefan Hâncu

Un proiect coordonat de dr. Claudia Adriana Nicolae

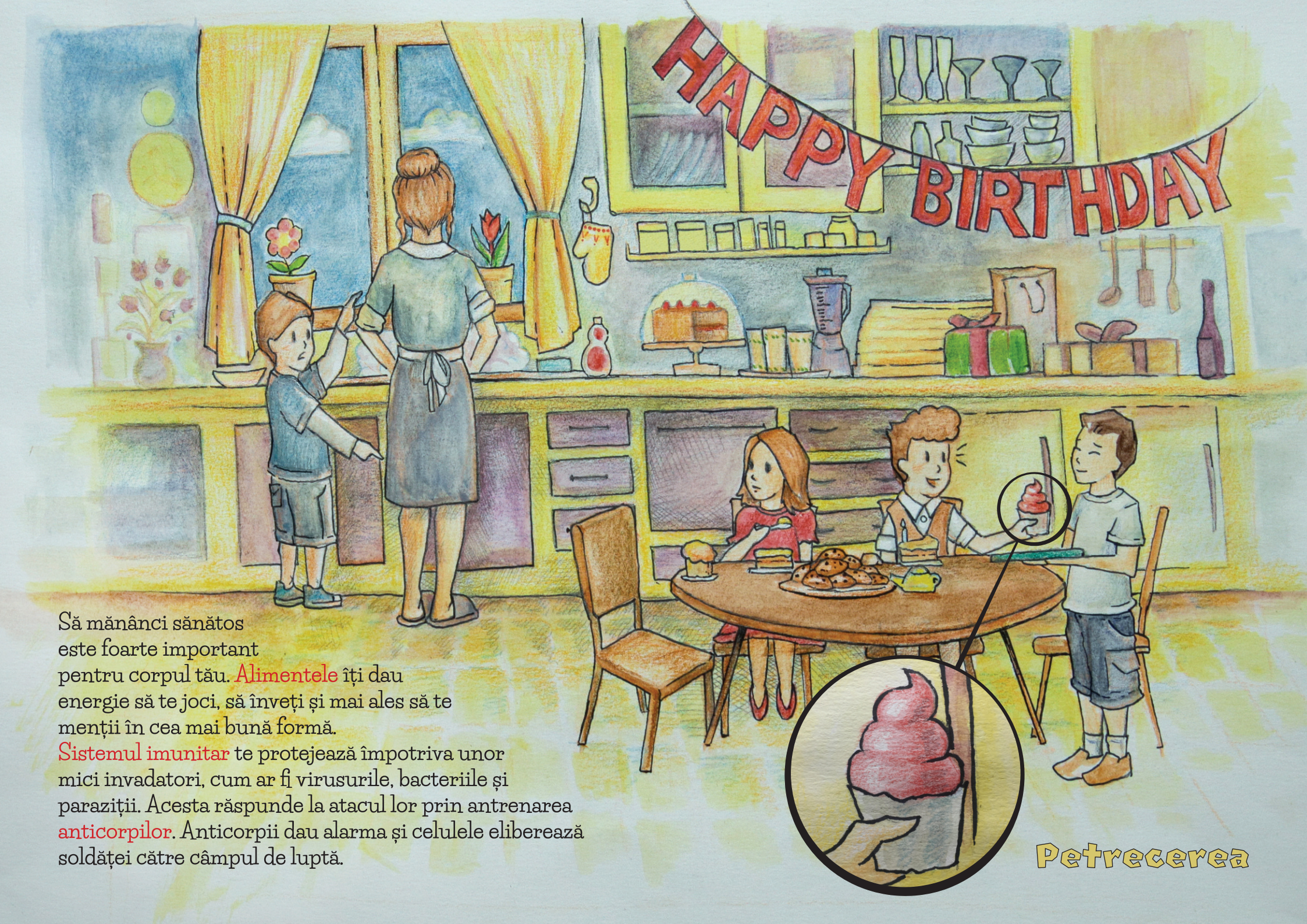
Asociația Română de Educație în Alergii
0745.080808
www.educatie-alergii.ro/doneaza
www.educatie-alergii.ro/devino-membru
contact@educatie-alergii.ro



Ce trebuie să știi despre alergia alimentară

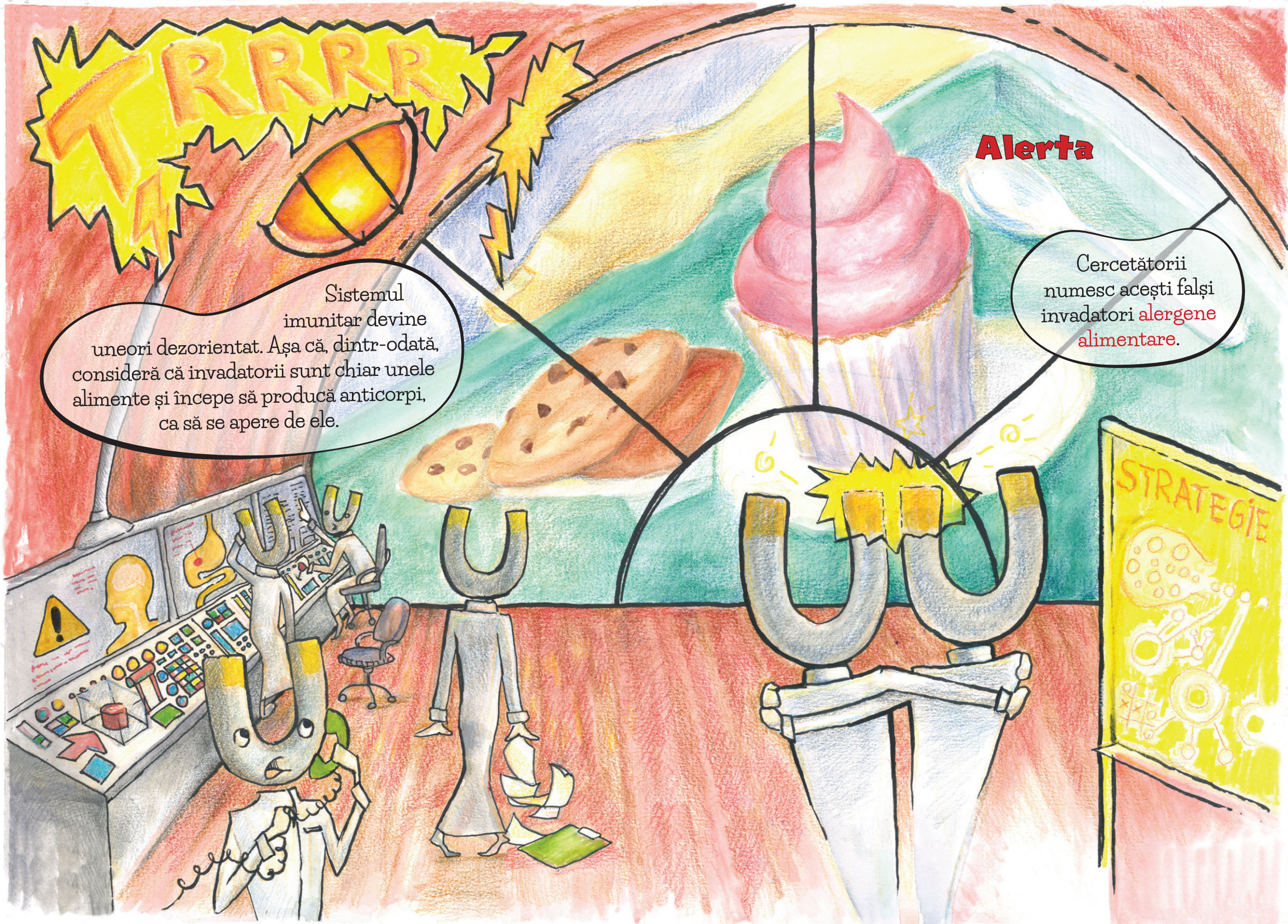
Alergia alimentară este o reacție adversă la unele feluri de mâncare. Simptomele care vin odată cu alergia pot fi mai ușoare (mici neplăceri) sau mai severe (poți ajunge la spital).
Alergiile alimentare pot afecta și adulții, dar cel mai adesea le întâlnim la copii. Înseamnă că, pe măsură ce cresc mari, mulți se vindecă.
Totuși, până atunci, cei care suferă de o alergie trebuie să evite nu numai alimentele periculoase, dar și să stea în preajma celor care le mănâncă.





Să mănânci sănătos este foarte important pentru corpul tău. Alimentele îți dau energie să te joci, să înveți și mai ales să te menții în cea mai bună formă.
Sistemul imunitar te protejează împotriva unor mici invadatori, cum ar fi virusurile, bacteriile și paraziții. Acesta răspunde la atacul lor prin antrenarea anticorpilor. Anticorpii dau alarma și celulele eliberează soldățeii către câmpul de luptă.

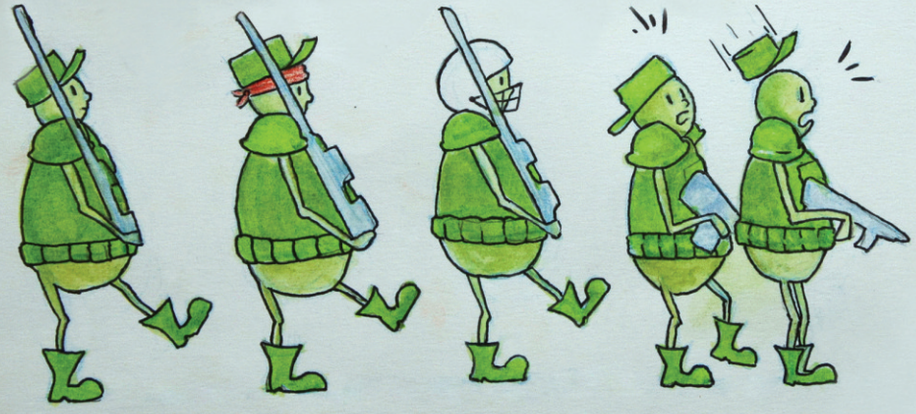
Petrecerea


RRRRR
Sistemul imunitar devine uneori dezorientat. Așa că, dintr-odată, consideră că invadatorii sunt chiar unele alimente și începe să producă anticorpi, ca să se apere de ele.
Alerta
Cercetătorii numesc acești falși invadatori alergene alimentare.
STRATEGIE



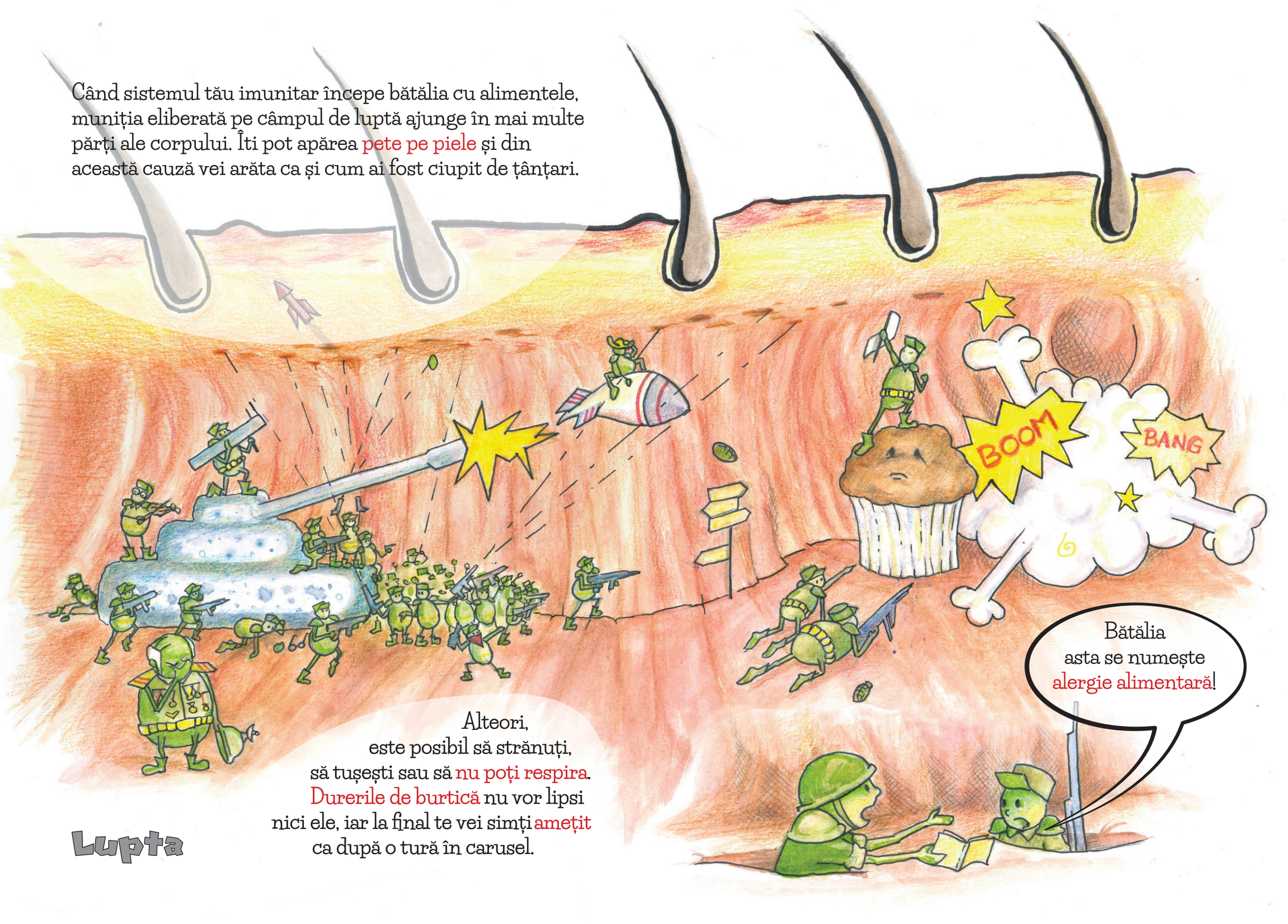


De
îndată ce au primit
mesajul anticorpilor,
soldățeii pleacă pe urmele
invadatorului periculos.





Când sistemul tău imunitar începe bătălia cu alimentele, muniția eliberată pe câmpul de luptă ajunge în mai multe părți ale corpului. Îți pot apărea pete pe piele și din această cauză vei arăta ca și cum ai fost ciupit de țânțari.



Alteori, este posibil să strănuți, să tușești sau să nu poți respira. Durerile de burtică nu vor lipsi nici ele, iar la final te vei simți amețit ca după o tură în carusel.

Lupta



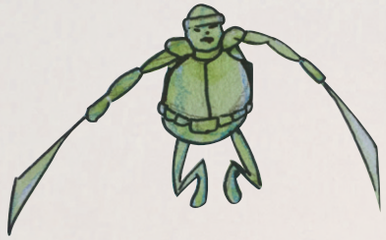
Până când anticorpii vor învăța să deosebească alimentele de invadatori periculoși, este important să reținem următoarele lucruri:

Alimentele cele mai buclucașe care ar putea fi confundate de sistemul tău imunitar cu invadatorii și respinse printr-o reacție alergică sunt următoarele:

◊ laptele
◊ ouăle
◊ cerealele
◊ alunele și nucile
◊ arahidele
(alunele de pământ)
◊ soia
◊ peștele
◊ fructele de mare (creveți, caracatiță și scoici)
◊ semințele de susan
◊ boabele de muștar
◊ unele legume
(țelină, roșii)
◊ unele fructe (piersici, căpșune sau kiwi)



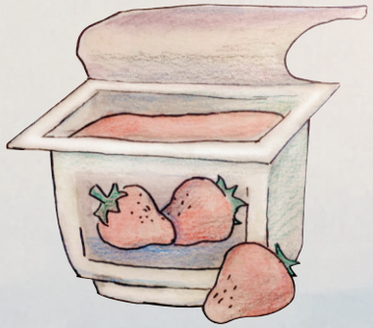




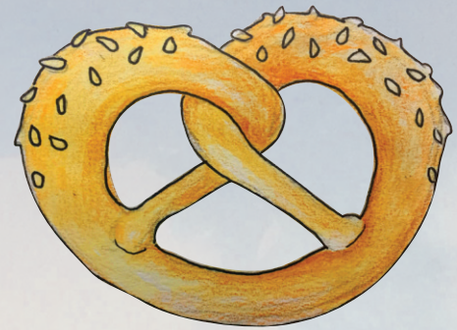
Dacă ești alergic la lapte, nu ai voie să mănânci următoarele alimente: iaurt, brânză, cașcaval, smântână, înghețată, prăjituri cu frișcă, ciocolată cu lapte.









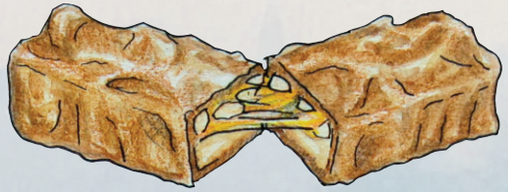




Dacă ești alergic la susan, nu ai voie să mănânci: halva, humus, batoane cu susan și miere, covrigi cu susan.

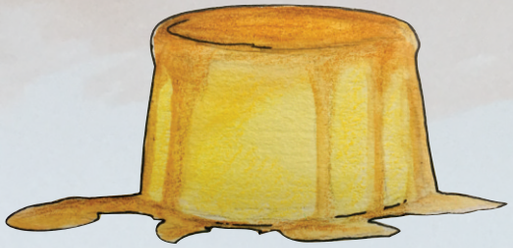






Dacă ești alergic la arahide, nu ai voie să mănânci: ciocolată cu arahide, unt de arahide, prăjituri cu arahide. De asemenea, evită să stai în preajma cuiva care mănâncă arahide.







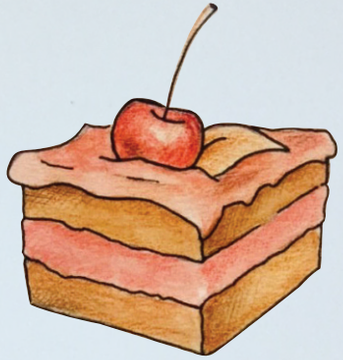
Dacă ești alergic la ou,
nu ai voie să mănânci:
ou fiert, ou ochi, omletă,
bezele, maioneză, brioșe sau
cremă de zahăr ars.







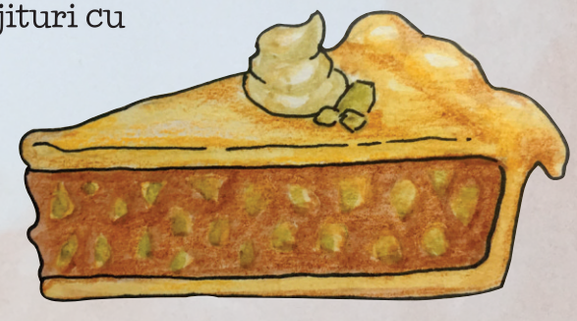




Dacă ești alergic la glutenul din
cereale, nu ai voie să mănânci:
pâine, covrigi, cornuri, biscuiți,
cereale pentru micul dejun,
cozonac, torturi,
plăcinte
sau gogoși.



Dacă ești alergic la nuci, alune de pădure,
fistic sau caju, nu mânca: ciocolată cu alune,
cozonac cu nucă, înghețată cu fistic,
batoane cu alune, prăjituri cu
nuci, nuga, cremă de
ciocolată. La fel ca
în cazul arahidelor,
nu sta lângă cineva
care mănâncă alune
sau nuci.



Dacă ești alergic la boabele de muștar, nu ai voie să mănânci: maioneză cu muștar, sosuri cu muștar, mezeluri cu muștar.





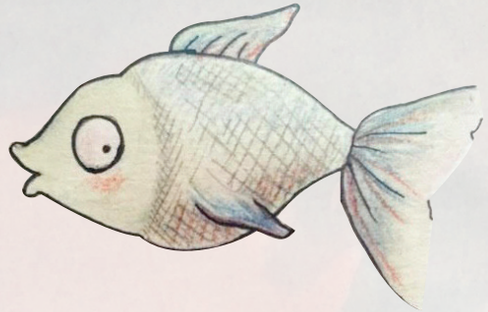
Dacă ești alergic la boabele de soia, nu ai voie să mănânci: brânză tofu, lapte din soia, pateu din soia, sos de soia, mezeluri cu soia.

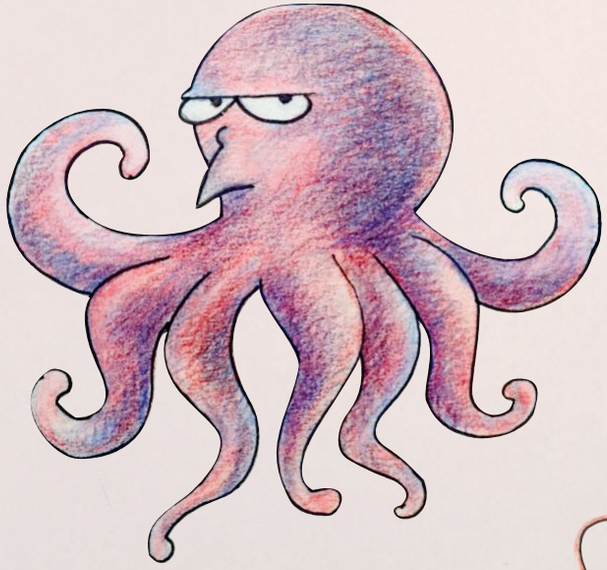




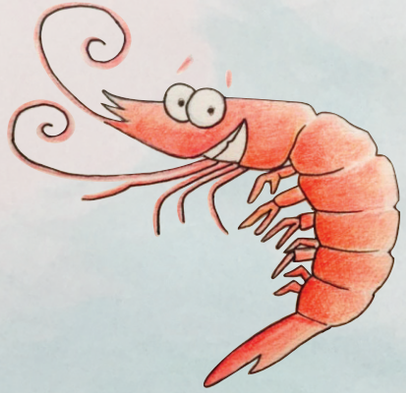
Dacă ești alergic la țelină, nu ai voie să mănânci: supă cremă, piure de țelină, precum și diverse salate și amestecuri de condimente.

Dacă ești alergic la pește (păstrăv, cod, somon, ton), nu ai voie să mănânci preparate cum ar fi: pește prăjit, supă din pește, pastă de pește. În plus, nu trebuie nici să stai în camera unde se gătește peștele.



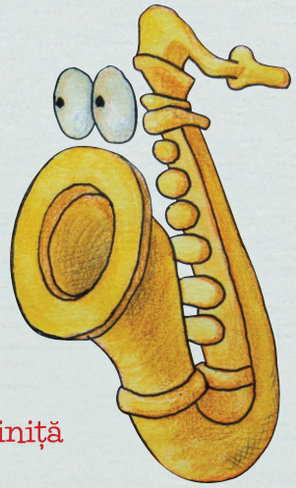




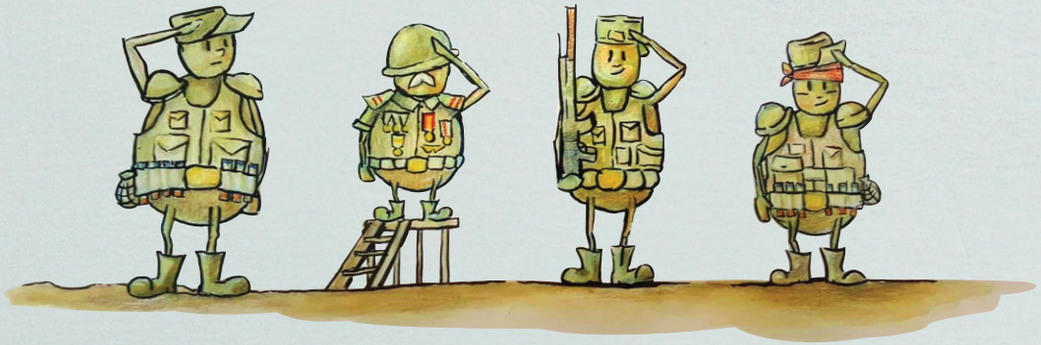


Dacă ești alergic la fructele de mare (creveți, homar, caracatiță, scoici), nu ai voie să le mănânci crude sau preparate la grătar, pane, și nici sub formă de supe sau paste.

Reține că elementele buclucașe pot fi prezente și în locuri neobișnuite, declanșând reacția alergică prin simpla atingere:
◊ hrana pentru animale
◊ șampoane și creme
◊ rechizite (lipici, plastelină)
◊ pe instrumentele de suflat (muzicuțe, fluiere, saxofoane)
◊ pe jucării
◊ pe baloane
◊ pe farfurii, cuțite, sticle și pahare



Reguli pe care trebuie să le respecți la grădiniță sau la școală dacă ai o alergie alimentară:
◊ Spală-ți bine mâinile înainte și după masă. Învață-ți și colegii să facă la fel.
◊ Refuză alimentele care ți se oferă, dacă nu știi ce conțin.
◊ Nu face schimb de mâncare și de băuturi cu colegii tăi.
◊ Folosește-ți doar obiectele personale.
◊ Cere-i unui adult să verifice etichetele alimentelor pe care nu le cunoști.
◊ Nu te rușina să ceri ajutorul atunci când nu te simți bine.
◊ Nu pleca de acasă fără trusa ta de urgență.

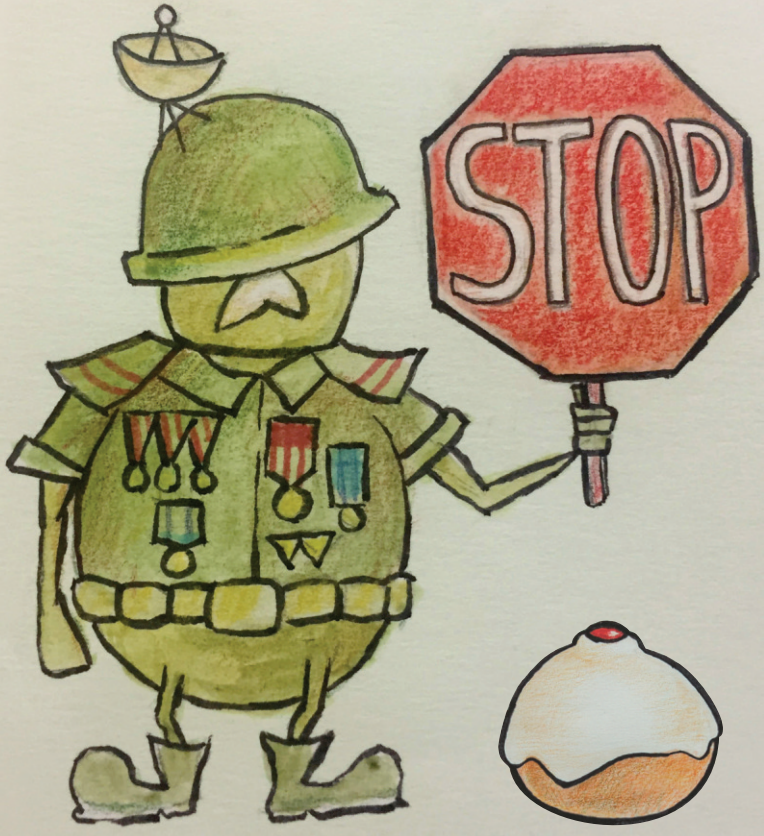


Reguli pe care trebuie să le respecți dacă ai un coleg cu alergii alimentare:
◊ Spală-ți mâinile și înainte, și după masă.
◊ Nu îi oferi alimente sau băuturi, pentru că ar putea să-i facă rău.
Nu-i folosi niciodată tacâmurile sau alte obiecte personale.
◊ Fii prietenos și politicos cu colegul tău alergic.
◊ Cheamă repede un adult dacă colegului tău i s-a făcut rău.



Atenție!

Informațiile din acest material ar putea salva vieți.



Sprijină demersurile Asociației Române de Educație în Alergii pentru diagnosticarea corectă, îngrijirea la standarde europene, ocrotirea și integrarea în grădinițe și școli a copiilor care suferă de diverse afecțiuni!

Donații: RO92BTRLRONCRT0464899601